

曜日	時間	クラス	インストラクター	強度／対象	場所	その他／ご注意
【月曜日】	9:00-10:00 (60分)	はじめての朝ヨガ	マオ	★／初心者・入門	スタジオ	
	10:30-11:45(75分)	キレイになるヨガ	ヨウコ / ユウコ	★～★★／初心者	スタジオ	
	20:00-21:15(75分)	骨盤調整ヨガ	カオリ	★／初心者・入門	スタジオ	
【火曜日】	9:00-10:00 (60分)	太極拳	マチノ	★／初心者～	スタジオ	3日・17日のみ実施
	9:00-10:00 (60分)	朝ヨガ	マオ	★／初心者～	スタジオ	10日・24日のみ実施
	15:00-16:00(60分)	ボルダリング&スラックライ	スタッフ	★／初心者～	ボルダリングジム	
	20:00-21:15(75分)	アシュタンガヨガ ベーシック	アキコ	★／初心者～	スタジオ	
【木曜日】	8:00-8:45(45分)	ノルディックウォーキング	サワコ	★／初心者～	森林コース	5日・19日のみ実施／アウトドアフィットネス会員のみ
	9:15-10:15 (60分)	はじめての朝ヨガ	サワコ	★／初心者・入門	スタジオ	5日・19日のみ実施
	9:00-10:15 (75分)	way(ウォーク&ヨガ)	サワコ	★／初心者・入門	森林コース&スタジオ	12日・26日のみ実施／アウトドアフィットネス会員のみ
	10:30-11:45(75分)	骨盤調整ヨガ	カオリ	★／初心者～	スタジオ	
	20:00-21:15(75分)	リラックスヨガ	アキコ	★／初心者・入門	スタジオ	
【金曜日】	9:00-10:15 (75分)	太極拳	マチノ	★／初心者～	スタジオ	雨天時はスタジオで行います
	20:00-21:15(75分)	ハタヨガ ベーシック	ミキ	★／初心者・入門	スタジオ	
【土曜日】	9:00-10:00 (60分)	朝ヨガ	サトミ / ミキ	★／初心者～	スタジオ	
【日曜日】	8:30-9:30(60分)	森林ヨガ	ユキ/ケイコ/ユウコ	★／初心者～	スタジオ	
	9:00-10:00(60分)	ノルディックウォーキング	細谷	★／初心者・入門	森林コース	8日・22日のみ実施／全会員対象
	10:30-11:45(75分)	ハタヨガ ベーシック	ユキ/ケイコ/ユウコ	★／初心者～	スタジオ	
	13:45-14:45(60分)	ボルダリング&スラックライ	スタッフ	★／初心者・入門	ボルダリングジム	